

## 法政大学学術機関リポジトリ

HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

## 自分史を書いて感じたこと：社会教育演習を受講して

著者	高橋 和希, 小菅 環, 細渕 瑛司, 中村 嘉宏, 水橋 亨太, 大野 寛貴, 大谷 優貴, 志村 裕紀, 林 篤希, 佐藤 大介, 篠田 愛純, 増渕 舜一, 上神谷 真実, 直井 友宏
出版者	法政大学資格課程
雑誌名	法政大学資格課程年報
巻	8
ページ	69-74
発行年	2019-03-31
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10114/00022335">http://hdl.handle.net/10114/00022335</a>

# 自分史を書いて感じたこと

## —社会教育演習を受講して—

高橋 和希、小菅 環、細渕 瑛司、中村 嘉宏、水橋 亨太、大野 寛貴、大谷 優貴、  
志村 裕紀、林 篤希、佐藤 大介、篠田 愛純、増渕 舜一、上神谷 真実、直井 友宏

### 自分の新たな一面が発見できる自分史

キャリアデザイン学部2年

最近気になることから始まり、当初は「これが自分史になるのかな」と不安に思った。

しかし、書き始めると一気に進むような感覚だった。そして気が付くと、こうして書きあげている。今まで人生で、ここまで多くの文章を書いたことはない。

私は大学に入学してから、自分自身についてよく考えるようになった。そして2年生になってから、自己理解について興味を持っている。頭の中で考え、本などで知識を得ることはしていたが、自分についてここまで深く掘り下げ、それを言語化したことはない。自分史の重要な意義の1つが「言語化する」作業だと考える。自分について内省することは、誰でもあるだろう。しかし、それを言語化する機会はなかなかない。就活での自己分析フォーマットは、与えられた問いを考えるため、どこか自分に当てはまらず書きにくかったり、就活のためだからと受け身になったりもする。なにより、部分的だ。

しかし自分史は、自分の書きたいことを自由な文章で書ける。そのため、なにか制約を感じることなく、思うままに書くことができる。そしてそれは、自分の関心事を能動的に書くため、書けば書くほど自分という人間が見えてきて、新たな一面を自分で発見できる可能性を秘めていると感じる。その点で、自分史は有効性があると感じる。

また、一定の目的を持った少数精鋭の授業形態という点にも、自身の自分史を深めるうえで有効だと考える。人数が少ないため、人と関わることが多い、かつ、1年間通して活動するので信頼関係が築ける。さらに、同じ志を持った初対面の人たちと、自分の内面を共有する。そうすることで、友達でも先輩後輩でもない、「特別な心の距離の知り合い」という感覚の交友関係が築けたと感じている。そのような関係を築けたおかげで、否定されることはなく、自分の内面をアウトプットしても恥ずかしさや恐怖心はない。そして、アウトプットしたことで、様々な指摘をもらえ、自分史がより一層深まる。また、他人の自分史を知ること、普段では聞けない内面の悩みを知ることができ、共感して親近感がわく。そして他人の自分史から得る気づきもある。

以上の2点から、自分史を書いて良かったと思う。

この授業でこのメンバーだったからこそ、今回の自分史を書き終えられたのだと思う。自慢でもないが、私はこの授業を欠席したことは1回もない。それは、自分史を書くことに興味があり面白かったことと、この授業の空間が居心地がよく好きだったからだと思う。終わってしまうのは少し寂しい気もするが、私の大学生活の中でこの授業は、かけがえのないものの1つになるに違いない。

### 人生の多様性を理解するヒント

文学部地理学科3年

まず、書き上げた達成感がすごかった。「進捗ゼロです。」と言い続けてきた1年間であったものもある。何とか10ページ、1万字の太台に乗せた。現地研究のレポートでもこんなに書いていない。来年度の卒論はこれの倍以上書くのかと思うと震えが止まらない。

次に授業を通してであるが、それぞれ育ってきた背景が違い、聞いていて本、伝記を読んでいるようで面白かった。人生の多様性、人それぞれ親も環境も、例えば兄弟姉妹でも変わってくる。他者の人生を理解するとはいかなくても、他者の人生を知るというのは、自分の人生において非常に有意義に感じた。特に教職免許を取っている自分にとって、他の人の自分史を知ることが生徒指導をしていくときに役立つときが来ると思う。万が一、同じような体験をした子がいた場合、どうすればいいか自分史を見返すことでヒントが見つかりそうである。

「気になること」から自分史が書けたのは正直びっくりしている。自分史はもっと自分が何歳の時はどうだった、とかを整理するのかと履修する前は思ったが違った。ここで本になっている人はみんな「私の気になること」を題材にして自分史を書いていることから、自分が気になることとは、自分のコアに関係することなのかと考えている。また、社会教育主事になる上で必要な心得を知ることができたのが非常に有意義であった。自分は社会教育主事のための授業は、これが初めてなのでこれから楽しみである。

最後に指導してくださった笹川先生、教室の予約などをしてくださった資格課程事務室の皆様、授業と一緒に履修したみんなに深く感謝申し上げます。

## 見えてこなかったものが見えてきた

### 自分史の教育的意義

通信教育課程法学部法律学科

まず、自分個人としての感想を述べたい。「はじめに」でも述べたが、これといってうまく「自分史」を書けたか、自信が持てないでいる。というのは、いわば英語という存在を掴みながら自己の輪郭をなぞるような、地に足がつかない行為であるように感じるからである。

しかしながら、自分史を書く中で今まで見えてこなかったモノが見えてくるようになった側面も確かに存在する。それは、思春期の頃の性格や、幼少期の頃から今に至るまで世話になってきた存在、また自分の未来像を一部イメージ出来たこと等である。なるほど確かに、こういう体験は普通に過ごしていれば体験出来ない営みなので貴重に思える。それだけでなく、(自分はうまく出来なかったが)自分の中での嫌な思い出などがあれば、それを自分の口で自己の言葉として現出させることで、セルフケアにも繋がっていると思うと、自分史執筆に込められた色々な意味合いを想起させられる。

ところで、自分以外の方の「自分史」を読んだ感想としては、私の自分史が卑小に思えるほど、よく出来ていると思う。というのは、過去の自分との対峙を行っているモノもあれば、純粹な自分の興味から自分史を語り出しているなど様々な色合いを感じたからである。社会的関心を交えながら、自分の姿自身、延いてはこれからの未来への希望にも繋がるよう描いているところを踏まえると、自分史の有効活用とでもいうような感を覚える。それだけでなく全体的に、自分の言葉で素直に綴っているのがよいと思う。

以上述べたことを踏まえるならば、この「自分史」執筆という作業というのは、見えてこなかったモノ・何かが映し出されて、これからの自分および周りの環境にも目を向けられるような教育的意義が込められているように感じた。

最後に、せっかくこの機会を与えて頂いたことを活かして、またどこかで幼少期から現在までを描くような自伝的な自分史を書きたいと思う私であった。

### それぞれの青山を探し求めて

人間環境学部 3 年

当初、定年した節目にあたり自衛隊生活の思い出を何か残したい気持ちがあった。社会教育主事資格課程を履修していることもあり、この自分史を書くことには、巡りあわせを感じた。

笹川先生の指導で、関心事を書くことを 4、5 回繰り返した。自分の気持ちの整理をつけるために文章を

書くことは有効のような気がする。私は、57 歳という年で様々な人生経験をしてきているので、関心事を書くことは、そう難しくはなかった。20 代前半の学生がどのような思いで自分史を書いているのだろうと常に考えていた。

就職活動の糧として、自分を分析したい学生がほとんどであった。大学は、就職のするための支援の場であろう。若い学生の自分史を見ると、小学校、中学校、高校の自分の性格や経験してきたエピソードを客観的な目で模様がめしている。私が学生（高校 3 年）の時の心境を今の学生に重ねてみると、今の学生は、情報収集や勉強に使用するツールも格段に優れている。パソコンがありインターネットができ、レポートやプレゼンをするためのコンテンツが豊富で記録や分析も自分で容易にできる。私は昭和 55 年に高校を卒業した。当時は、パソコンはなく、ワード、エクセルやパワーポイントといったソフトもない。たぶん自分史を書くとなると、下書きでノートに鉛筆書きをして、何度も文章を練りながら消しゴムで消すという作業を繰り返したと思う。最終的にペンで原稿用紙に書くときには、鉛筆ダコが薬指にできていただろう。

世の中の報道も新聞、テレビ、ラジオで SNS はない。今よりもテンポはのんびりしていた。今の学生は、自分のことを振り返る時間があまりないような気がする。

4 月、笹川先生が、関心事を書かせる課題を出すたびに、自分が何者か他人に話すことに抵抗を感じたり人の言うことをそのまま自分の意見にしたりしていた。オリジナリティが見られなかった。まだ、人間が練れていない段階での自分史をかくことの難しさを感じた。事あるたびに笹川先生は、文章課題を出す。文章を書くことの演練をさせているように感じた。言葉のリテラシー訓練である。また、自分の考えを素直に表現することの訓練である。

人間の心が動く事象に対して、人間が真剣にアクションする時にエネルギーを感じる。自分史を書くことは、そのエネルギーを見出す自分の作業である。客観的に自分で物事を判断する力を培っていると考え。若い時よく、友人と人生を語るといつも「人生至るところ青山あり」と話していた。自分史を書くことでそれぞれの青山を探し求めているような気がした。これもよりよい人生を送るための手段として笹川塾の極意である。これを糧として社会教育主事の仕事を遂行できれば幸いである。

### 自分の軸を強化してくれる自分史

キャリアデザイン学部 3 年

自分史を書き終えて、自分史は、自己理解と自己成長を促し、自分の軸を強化してくれるものだと考えた。自分自身のライフストーリーを時系列に細かく、心情

までも再現していくと、各時代の選択や事柄が直接結びついていたり、影響を与え、受け合っていたりすることに気づく。そこから、自分の性格や行動を理解することができる。昔からこのような性格だった、性格を変えられたと思っていたが、実際に変わったのは行動であった、など。その理解を通して、自分を理解することができ、自分自身を受け入れられる。その中から自分の信念に気づいたり、思い出したりして、自分の軸が強化されると考える。

また、自分が経験した挫折の再認識とその挫折にどう向き合い、乗り越えたのかを明確に理解することができる。どんな人にも多かれ少なかれ、大小問わずに、挫折を経験したことがあるだろう。それにしっかりと向き合い、バネにして成長に活かすことは難しいと思う。私の場合は、挫折を挫折と捉えたくなかったがために、忘れようとし、向き合おうとしていなかった。だが、自分史を書くことで、それに向き合わなければならない環境を作れる。その環境下で、挫折を認め、それを成長の糧にする考えを生むことができる。挫折も自分を強くする大切な要素であると理解でき、自分の軸が強化されると考える。

一部の人を除いて、ほとんどの人が就職をする。就職すると、絶えず変化をし続ける社会の中に入り、その中で膨大な情報や周囲の偏見などに直面する機会が増えるだろう。それらに流されないために、自分の軸を確立することが大切であると考ええる。

自分史を書いたことによって得たことが今後の人生の豊かさに繋がるのではないかと考える。

### 自分史を書いたことで 自分の強みを知ることができた

キャリアデザイン学部3年

今回自分史を書き終えて最初に思ったことはまだ書けることがあったのではないかと考えたことです。今回私は「スポーツと自分」ということをテーマに書き続けてきました。自分のスポーツ経験を始めるきっかけから現在まで書いてみましたが、出来事や実績ばかりを書くのではなく、その中で人間関係や自分に影響を与えた人物などについても掘り下げて書いたらもっとボリュームのある自分史になったかもしれません。

ただ、今回の経験で自分自身の理解が深まったことに間違いはなかったです。これまでなぜ自分がバスケットボールを続けてこられたのか、それは自分の選択だったからだと思いました。それまでスイミングスクールや学習塾に通うことになったのは決して自分の意志ではなく、姉の影響があったからです。そのため意欲も強く湧かず、やらされている感が強く、やめたい気持ちが出てきたのだと思います。しかしバスケットボールに関しては自分の漠然とした憧れが現実として

チャンスが生まれたときに自ら決定したものでした。また、それを続けるためであれば環境を求め続け、進路さえも判断基準をそこに置き、自分で決めることができました。

これから就職活動を迎えるにあたり、今回自分史を書いた経験は自己分析にもつながったと思います。自分のやりたいことが見つかったというわけではないが、自分の中心となっているもの、自らの経験から得ることのできた強みを知ることができました。

この授業では少人数ということもあり、ゼミに近い雰囲気です。授業が行われ、夏休みの課外授業ではみんなで浅草を回ったりするなど他の授業では経験できないようなことを経験しました。また、自分史の進捗を聞くことでそれぞれのテーマがわかったり、これまでの人生が垣間見えたりしてよかったです。書き始めの頃はこのテーマで良いのか、何を書けばいいのかなどすべてが不安でしたが、周りの人の自分史を参考にすることができたので無事に書き終えることができました。

自分の人生を真剣に振り返るというのはなかなか経験できないものだと思うので、また数十年後に学生時代を終えた自分からその時の自分までを振り返ってみる時間を作りたいと思いました。

### 数年後、もう一度挑戦したい自分史

キャリアデザイン学部3年

自分史を書き終えてみて、私には私なりの葛藤や悩みがあって、それが今となっては鼻で笑えるような内容であっても当時の私にとってはとても大きな壁であり乗り越えていくべきものだったのだということに気づけた。そういった壁があったから今の私があるのだしそういったものに対して後悔しずっと引きずっていた今までの私を少しだが恥ずかしく感じた。人は痛みを知って強くなる。誰が言ったのかも定かではないが、まさにそうだと感じた。人はそういったものを乗り越えて少しずつだが成長していく。それが分かったのが今回私にとってはとても大きな収穫であろう。

他の人の自分史を見て感じたことは、辛かったりきつかったりしたのは自分だけじゃなくてみんな何かしらで苦労していたのだなということだ。それが分かったからといってどうなのかと思う人もいるかもしれない。だが私にとっては意味のあることであった。もし自分がつらい時があったとしても、それは自分だけじゃないんだと思うことができるからだ。みんな何かしらに苦労していて、今の等身大の自分なりに大きな壁と戦っているんだと思うことができれば、それは私が頑張れる要因になり得ると思う。

上では堅苦しく書いていたが疲れたので普通に書いていきたいと思う。正直書き始める前までは絶対書けないだろうと思っていた。自分の人生において特に大



きなイベントとか起きなかったし大したもの書けない  
と思っていた。でもいざ書き出してみると結構色々あ  
ったのだったなと思った。書き出していくたびにこんな  
こともあったなあんなこともあったなとなつたし、  
この時の自分はこんな考え方だったなあかと思ひ出し  
て少しおかしくなったりして楽しかった。

一応書き終わったけど、時間があつたならもっとた  
くさん書きたかったしほんとにもっとボリュームに  
したかった。いつもギリギリまで先延ばしにしまし  
う自分の悪い癖が出てしまったなど後悔している。で  
もそんなところも自分らしさだとなって書き終わった今  
なら少しだけ肯定的に思うことができる。だから、今  
回の自分史はこんな感じのグダグダで終わってしまった  
けどまた数年後、自分の考えの整理とかを含めても  
う一度挑戦したいと思っている。

おわりに、この1年間一緒に自分史を書いてきた学  
生のみんなと、ご指導してくださった先生に感謝の言  
葉を述べて締めにしたいと思う。今までありがとうご  
ざいました。

## ゲームクリアと自分史

人間環境学部 3年

私は今授業を受け初めのころは今気になっているこ  
とをまとめて何の意味になるのか全く理解できなかった。  
だが自分史を書き終えた今になってようやく、自分  
のために活かせる素材になっていたことに気づいた。  
ここまで自分のコンプレックスのような部分を考え  
ることが出来、それを克服する道も見えてきたのだ。  
終わりの見えない作業ゲームからようやく一つのゲー  
ムクリアが見えてきた段階である。ただしそのゲー  
ムクリアはあくまで人とのコミュニケーションに苦手意  
識を持たずに会話をする事が出来るようになるとい  
う部分でここも通過点に過ぎないのである。エンディ  
ング後のほうがやりこみ要素が多くそちらが本番であ  
るというゲームも少ないわけだが私の今回の自分史も  
まさにそれである。うまく会話をできるようになって  
初めて本番なのである。

確かに歴史を遡ってみても難易度を丁にして人生を  
歩んできていると言っていればほど幸運に助けられ、会  
話能力があまりなくても特に問題なく生活できる世界  
だった。だがこれから社会に出ることで難易度は甲に  
いきなり上がることだろう。そのためまずは制海権の  
失った海の荒波に放り出される前になんとか会話能力  
を手に入れる。そしてうまいこと荒波を回避しつつ社  
会を楽に渡っていききたいというのが私の願望である。  
そのために人の話を意識的に聞くように心がけるこ  
と、そしてコミュニケーション能力を失うレベルで趣  
味に熱中しないようにしたい。ついでに引きこもり体  
質も改善できたらと思っている。幸いにも最近では外

出することもあり、以前よりも引きこもり状態は改善  
されつつある。徐々に閉鎖的性格が改善しているとい  
う自覚もめばえてきているため今後も自発的に行動し  
ていこうと考える。

また今回自分史として自分の歴史を振り返った時に  
いかにゲームという趣味が密接に関わっているのかを  
理解することが出来た。今テーマである閉鎖的性格に  
は悪い方向に働いてしまった要因の一つとして捉えて  
いるが私の人生にはなくてはならない存在だったと言  
える。生きる上での考え方などの知恵や城や艦艇、歴  
史、人物など多くの知識もゲームで学んだことが多く、  
ゲームがなければ今の自分も存在していない。そうい  
った面でゲームには感謝する部分は多い。これからも  
自分の生活を見失わない程度にゲームをプレイしてい  
きたい。そしてこれからも続いていく自分史をさらに  
豊かにしていくことを私は望む。

## 自分を見つめなおすきっかけ

デザイン工学部システムデザイン学科 4年

私は自分を見つめなおすということをしてこなかっ  
た。そんな私にとって自分を見つめなおすきっかけに  
なったものになったと感じた。また、これは就職活動  
に役に立った。

他の人の自分史を聞いていろいろの人がいろいろな  
ことを考えながら生きていることを知った。人にとっ  
て大切なものは何なのかそれは人ひとりひとりによっ  
て違うと思う。

それでも人は歩みを止めない。人は生きている限り  
歩みを止めない生き物なのだ。ふと自分が立ち止まっ  
ているように感じてはほかの人とスピードが違うだけ。  
他の人は走っているのに自分だけが歩いているせいで  
自分が止まっていると勘違いしているだけなのだ。そ  
れでは人が歩くのは悪なのか。答えは否だが社会はそ  
んなことを許さない。走らない人間を許さない、と感  
じるのはそれは自分の殻に閉じこもっている人間だ。

誰かにそのことを責められたのか、たとえ責められ  
たとしても何人に責められた。それを考えてみればわ  
かることだ。人と言うのは基本的には犯罪以外の何を行  
ってもいい生物なのだ。それくらい気楽に考えながら  
生きていく方がよい。自分が人と違うことを恐れる必  
要もなく変える必要もない。ありのまま生きていくこ  
とこそが重要であるのだと感じた。たとえ人から攻め  
られたとしてもそれは社会からはじき出されたわけ  
ではない。

はっきり言って社会は自分たちに何の興味もないの  
だ。それを悪いこととしてとらえるか、いいこととし  
てとらえるかは己次第だ。だから自由に生きるのも何  
かに縛られて生きていくのも一緒のこと。なぜなら自

分を縛っているのは社会でも環境でもなく自分自身なのだから。そこから自由になるために必要なことは何もない。ただ目をつむり眠るだけで人は自由なのだ。その自由こそが重要なのだ。眠るとは安心するということだ。安心できる場所があるというのはいいことだ。それは人にとっては家だろう。自分の家でゆっくり眠れない人間は不幸なのかもしれないが、そんなことは私にとっては意味のないことだ。なぜならその人が不幸なのかどうかはその人が決めることであるからだ。食事を食べられないことが不幸なのか、眠らないことが不幸なのか、誰もいないことが不幸なのか、それはだれかが決めることでなく自分が決めることだ。

これは人によっては不幸な現実である。たとえ誰が何をしても人は変わらないかもしれないということなのだから。

だが、逆に幸福な面もある。それはたとえどんな人生でも自分でその人生を幸福にも不幸にもできるということだ。たとえ自分ではどうにもできない不幸な事態に見舞われようともそのせいで自分の人生が不幸になるか幸福になるかは自分が選べるのだ。例えば自分の家が貧乏なのだとしてもそのせいで不幸になるのは自分自身のせいなのだ。これだと少し言い方が悪いが、貧乏が不幸なことであっても、そこで心まで捨てることはないということだ。(ただ生きられないほどの貧乏は不幸と言ってもいいかもしれない。) また巨万の富を得ても人生が不幸なのかは自分が決めることだ。人生とは何かものを手に入れるための旅ではない。いうなれば死ぬまでの暇つぶしでもある、たとえ人生で何かを手に入れるための旅だとしてもそれは手に持てるようなものではないと感じた。

要約すると人の人生はいろいろあって、その人の人生にとにかく言う資格はなく、人の幸福は自分で決めるべきなのだとこのことを感じた。

### 「共感」によってつながる自分と他の人たち

キャリアデザイン学部3年

今回自分史をやってみて、また他の人の自分史を聞いてみてとても新しく新鮮だった。自分史をやってみて、今まで自分の人生をここまで細かく振り返ったことがなかったので、とても懐かしく感じた。また、今まで気づかなかった自分の部分が見えた気がしてとても新鮮に感じた。そして、自分は今回をきっかけに父親の人生を知ることができた。

また、父親と話ことができ自分が悩んでいることを相談でき、父親の経験談を聞くことができ貴重な経験をすることができたのでとても充実した時間を過ごすことができた。

他の人の自分史を聞いてみて、他人の人生を詳しく聞くという機会はあまりないため最初は聞いてはいけ

ないのではないかとさえ思った。しかし、だんだんやっていくにつれ自分の話を聞いてもらうこと、他の人の話を聞くことに抵抗はなくなっていった。その理由としては共感してもらえること、または共感することができ分かったからである。自分の話をすると、共感してもらえ自分だけでは気づけなかった部分が見えてきたりする。他の人の話を聞いてると、共感することができ、親近感を感じることもできたりした。

以上のことより、今回自分史というテーマを勉強することができ自分にとってとてもプラスなことだったなと感じた。やる前は、自分のことを書いてもなにも意味ないだろうと考えていたが、書き終えてみて自分を知ることにはなによりも大事なことなのではないかと思う。

### 人と人との“ご縁”と“ご恩”

キャリアデザイン学部3年

自分史を書き始める段階で「最近気になっていることはなんですか」という質問に対し、全く何も思いつかなかった。「努力ができない」「努力が嫌い」という昔から親に指摘されていたことを気になっていることに挙げた。

自分史を本格的に書き始めて、産まれてからの小さい頃の記憶を辿っていくと、意外とスラスラと思い起こすことができた。楽しかった思い出や悲しかった・辛かった思い出も思い起こすことができたし、楽しかった。

今は就職活動中で面接落ちや不採用など辛いことの方が多い。だが、今自分史を楽しく書けているように、この辛い就職活動も「懐かしい」と思いながら振り返ることができる日が来るのかと思っている。

最初は知らない人ばかりで少人数で場を囲むことが少し居心地悪いこともあった。しかし、春学期終え、顔見知りになったことで居心地のいい場所になっていた。他授業ですれ違えば挨拶したり、共通の友達がいることが判明したりと意外な繋がりも見つけることができた。

人と人との“ご縁”と“ご恩”によって構成されていた20年だったと感じている。一人でいるように感じても常に気にかけてくれる人がいることを感じることもできた大学3年生の1年間だった。今まで繋いでもらった多くの人との“ご縁”を、今度は“ご恩”として返せるような社会人になりたい。

### 自分の生き方のヒント

キャリアデザイン学部4年

自分史を書き終わりました。ゼミ長としてはじめの挨拶も書き、若干ネタ切れとなっています。

自分史を書いてみて特に強く思ったことは、つなが

りがないと思っていたできごとがしっかりと因果関係をふみ、つながっているなど感じたことです。京セラの創業者である稲盛和夫氏は「生き方」という本の中で「因果応報の法則」を説いています。

『因果応報の法則とは、善いことをすればよい結果が生じ、悪いことをすれば悪い結果が生まれる。善因は善果（ぜんか）を生み、悪因は悪果（あくか）を生むという法則のことです。』

非科学的なことはそんなに好きではないのですが、自分史を書き終えてみて、以上のことが思い浮かびました。良いことも、悪いことも全ては自分発信であり、それをどうやってうまく乗り越えてゆくのか、それを乗り越えていくのが人生で、またその乗り越えたという経験が、その人の価値になるのだろうと思います。

自分の自分史しか参考になるものはないので、全てが完成したあとは、ゼミの皆さんの自分史を読み、自分のものと読み比べて見たいと思います。もしかすると、自分の生き方のヒントになるアイデアがそこにあるかもしれません。

浪人生活中に出会って、感銘を受けた本があります。慶應義塾大学環境情報学部准教授の長谷部葉子氏が書いた『今、ここを真剣に生きていますか？』という本です。

『「自分の言葉」は、知識を重ねても、得られるものではありません。自分の言葉で話すためには、様々な経験をする必要があります。』

以上の言葉に惹かれ、自分の行きたい大学でたくさん経験をしようと思っていました。

経験は様々たくさんできたと思います。

さて、自分自身に聞きたいです。「自分の言葉」を得られたでしょうか。それが自分史に書かれていれば、と思います。

### 自分史をとおして得られた「気づき」

文学部日本文学科 2 年

笹川先生のお書きになった『コア・コンピテンスを豊かにする「自分史・生活史・自己形成史学習」とその方法』を読み、また自分自身が自分史を書いてみて、自分史に対する考えが大きく変化した。

この授業を履修するまで自分史を書いてみようと思ったことはなく、自分史とは個人が記念のために自らの人生について書いたものといったイメージを持っていた。

しかし、自分史はただの記録ではないということに気がついた。笹川先生の「自分史を通じて自分の周りの物事や人々、自身の思いや考えに焦点を当てることで今まで意識していなかった様々なことに気づき生活が豊かになる」という考えは私も自分史を書き進める

中で実感することができた。自分史を書くための作業を通して、これまであまり考えてこなかった自分自身の性格や特徴について新たな視点から考えることができ、また、自分の過去を見つめなおすことでその経験が人格形成にどのような影響を与えたのか、それを受けて将来どうなりたいのか、どうしていききたいのかが以前より明確になったように思う。

この授業を通じて自分史を書き、また他の人の自分史を読み意見交換をすることは本当に勉強になった。自分の性格に対する捉え方も変わり、他の人の悩みや生い立ちを知ることによって多くの発見もあった。この授業で学んだ色々なことを社会教育主事関連にとどまらず、幅広い場面で生かしていきたいと思っている。

### 人と関わりを持つことの大切さ

人間環境学部 3 年

書いてみると、今まで気にも留めなかったこと、気にはなっていたが深く考えていなかったことなどに思いをはせることになった。それを通し、今までなかった発見があって有意義だったと思う。両親が自分の性格に与えた影響や過去の経験が今の自分にどうかかわっているのかなど、自分史を書くということをしなかったらおそらく随分先まで考えることはなかったのではないかな。そう考えると今のうちにやっておくことで自分を見つめなおすきっかけにもなり、そういった点で有意義だった。また、人に悩みを言うことで自分の考えが整理されたり、楽になったりという体験をした。私はどちらかといえば自分の中で考えをまとめてから話すタイプなので、考えを話すことで整理されるというのは個人的に面白い発見だったと感じている。人と話をする、関わりを持つことの大切さを学んだといえるのだろう。

人の自分史を見ることでの発見もあった。私が特に感じたのは、皆が完璧なわけではないということだ。私は他人を見ると自分よりも優れた点が多くあつて、すごい！と感じることがほとんどだ。

しかしその人が辿ってきた歴史を見ることで、その人が実は完璧ではないこと、優れた点を獲得するに至った経緯、努力などを知った。なんというか嫌な奴の考えかもしれないが、自分だけがダメだと思っているわけではないことで安心してしまった。そして、若干自己評価の上昇につながった気がする。至らない文章だったが、書いたことそのものではなく書くために色々考えたことに意義があると思うので、今後の経験やさらに思い出せそうなことなどをつなげて、自分を見つめることに活用出来たらこの一年は本当に有意義だったと思える。